



配食を通じて見守りを行う「高齢者等給食サービス事業」

地域でお互いに気にかけて合う 「見守り」の輪をひろげて

考えてみませんか？
このまちでずっと安心して暮らしていくために

少子高齢化や核家族化が進む中で、不安を抱える人や何らかの支援を必要とする人が増えています。住み慣れた地域で誰もが安心して暮らせるよう、地域での見守りや声かけなど、地域が一体となった助け合いが一層重要となっています。

まずは、高齢者の「見守り」の現状と課題について、高齢者支援課の山崎博子参事に話を聞きました。

高齢者の「見守り」現状と課題

「見守り」を必要としている
高齢者が増加

近年、人口の減少や高齢化、単身世帯の増加に伴い、地域における「見守り」の必要性が高まっています。特に高齢者に対する見守りが必要となっている背景には、「一人暮らしの高齢者」や「高齢者夫婦世帯」など、不安を抱える高齢者の増加があります。実際、真庭市でも昨年の国勢調査によると、一人暮らしの高齢者は2183人、高齢者夫婦世帯は2083世帯で、いずれも前回平成22年の調査より5割程度増加していることがわかりました。

高齢者や家族が
抱える不安

一人暮らしの高齢者の方からは「もし自分が倒れたらと、いつも不安です」「お風呂で倒れるのが怖くて、一人で入浴できません」といったお声をお聞きします。遠くに住むご

家族からも、「電話が繋がらなくて心配」「元気にしているか見に行つてほしい」といったお電話をいただくことがあります。

また、長寿社会になるに従つて、認知症の高齢者数も年々増加しており、市内にも介護保険の認定を受けておられる認知症の方が約2000人おられます。

先日、ある市内の業者の方から「訪問先の高齢者の方と同じ話を何度も繰り返しされて、体調も悪そうで心配」とご連絡いただきました。早速訪問してみたところ、認知症の症状があり、買い物や調理など日常生活に困つておられることがわかりましたので、介護保険の申請をしていただき、ホームヘルパーの家事援助を受けていただくことになりました。この方は近所付き合ひも少なく、普段電話でやりとりをしていた親戚の方はこの異変に気付いていませんでした。



台公民館での「げんき☆輝きエクササイズ」

住み慣れたまちで安心して
暮らし続けるために

平成12年にできた介護保険制度は、今では地域の中に浸透し高齢者の生活に大きな安心をもたらしています。しかし、ホームヘルパーの方が帰った後やデイサービスからの不安を訴える人は少なくありません。介護保険などの公的サービスにも人的・財政的な限界があり、24時間365日

を支えることはできず、空白の時間帯の安全と安心をどう守つていくかが課題です。

そこで真庭市では現在、週1回身近な集会所に集まり認知症予防を目的として運動する「げんき☆輝きエクササイズ」を市内各地で開催いただくよう呼びかけています。このエクササイズには、運動機能の維持や強化はもちろん、地域からの孤立を防ぐ重要な役割もあります。参加者からは「適度な運動ができて気持ちも晴れやかになる」「毎週み

んなと会えるのが何より楽しみ」というお声もいただき、楽しい交流の場が市内に少しずつ広がっています。

昔に比べると、地域の交流が少なくなつたことを憂う声もありますが、一方で地域の中で安心して暮らすための仕組みづくりも少しずつ始まっています。「すべての人が安心して暮らせるまち まにわ」をつくるため、個人、地域、民間事業者、行政ができることは何かを一緒に考えてみませんか。



見守り支え合って安心して
暮らし続けるために
ご協力をお願いします

高齢者支援課 山崎博子 参事

市内での取り組み

真庭市で現在行われている「見守り」にはどのようなものがあるのでしょうか。地域で助けを必要とする人たちを常に気に向け、支援の輪を広げる活動をしている人たちにお話を伺いました。

上水田ふれあい助けあい隊

地域主体で始まった「見守り」

上水田ふれあい助けあい隊は、「地域での孤立や閉じこもりの防止」と「生活の中の困り事を早期発見する仕組みづくり」を目的として、平成22年12月に発足しました。認知症キャラバン・メイト、民生児童委員、愛育委員、福祉委員などを中心とし、地域の方の協力をいただきながら支援が必要な人たちを地域で支える活動をしています。

地域で協力し、できる支援を

見守り活動としては、支援が必要な方について変わった様子がないか訪問で確認したり、近所の方に様子を伺うなど地域の方にも見守りに協力いただいています。徘徊や認知症の症状が進んだ方など私たちの見守りだけでは十分な



支援の仕組みづくりにご協力ください

上水田ふれあい助けあい隊
会長 西谷勝男さん(上水田)

サポートができないケースもありますが、行政や医療機関、介護サービス事業者などとの連携を大切にしながら私たちにできる支援をしています。またこの見守り活動を通して、地域のきずなを深まらせて、地域のきずなを深まらせて

感じています。これからは、子どもからお年寄りまで地域の一人ひとりが温かく見守りに参加していただけるよう、例えば認知症などの病気について正しく理解していただけるような学びの場を持つなど、啓発活動にも力を入れていきたいと考えています。

いきいきと安心して暮らし続けていくために

地域のつながりの希薄化が進み、住民間の親しい付き合いや助け合いという相互に支え合う機能が失われてきていますが、住み慣れたまちで安心していきいきと暮らし続けたいと思っているのは誰も同じ。声を掛け合い、お互い気にし合い支え合っている地域を目指し活動を続けたいと思っていますので、皆様のご協力をお願いします。

～子どもから高齢者までみんながサポーターのまちを目指して～

認知症サポーター養成講座

認知症キャラバン・メイトは、「認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを進めるため、認知症についての正しい知識を持った「認知症サポーター」を養成する活動をしており、私も2年前から参加しています。

今ではこの養成講座を受講した市内のサポーターが1万人近くにもなりますが、今後も認知症の人やご家族を支える輪を広げていきたいと思っています。学校や地域、各種団体、事業所など、依頼があればどこにでも出張して「認知症サポーター養成講座」を開催します。皆さん、ぜひ気軽に声をかけてください。

■申し込み・問い合わせ先

真庭市地域包括支援センター（高齢者支援課内）
または各振興局 TEL7-42-1079 (FAX1390)

認知症について、勉強しませんか

認知症キャラバン・メイト
連絡協議会
久世支部サブリーダー
武藤 勇さん(久世)



10/14、17 遷喬小学校で出前講座を開催

地区社協による見守りネットワーク

地区社協による「見守り」

真庭市社会福祉協議会では、概ね市内の小学校区を基本として設置した32の「地区社協」を基盤とした見守りネットワークの整備に取り組んでいます。地区社協は、住民

自身が自分たちで生活する地域の困り事やニーズを主体的に捉え、問題解決に向けて地域の福祉団体が横のつながりを持って見守りや支え合いに取り組み活動組織です。活動には、地域福祉推進委員、福祉委員、民生児童委員、愛育

委員、栄養委員、老人クラブ、自治会役員など、その地域をよく知った、言わば「地域のアンテナ役」のような方に参加いただいています。

『地域助けあい事業』で
隙間なく

これまでも、道端で声を掛け合ったり、変わった様子がないか気にし合うことは、昔からどの地域でも行われてきました。平成27年度から各地区社協単位で『地域助けあい事業』として、見守りから支え合いにつながる地域づくりに向けて活動しています。

具体的には、「助けあい会議」で見守りが必要な方を把握し地図に書き込む「助けあいマップ」を地域の方と社協職員と一緒に作成し、日常的にその方を気にかける担当を決めています。担当になった人は、定期的に訪問したり変わった様子が見られないか近所に住む方や福祉委員、民生児童委員の方と情報交換を行っています。

また、通りがかる時に「新



地域の方の
温かい見守りを
ぜひ、お願いします

真庭市社会福祉協議会
山本真人さん

聞がたまっていないか」「カーテンは開いているか」「夜電気がついていないか」「畑仕事に出ているか」と気にするような、日常生活での自然な見守りの輪を地域全体に広げる活動をしています。

して暮らせる地域づくりの土台となります。また、災害時などにも助け合い支え合う地域の源です。社協は地域の皆様と一緒にこの活動を進めていきます。これからも皆様のご協力をお願いします。

地域の協力で 安心した生活を

継続的に実施する見守り、声かけ活動は、高齢者の孤独死の防止だけでなく、高齢者や離れて暮らす家族の不安解消にもつながり、誰もが安心



「助けあい会議」開催の様子

これからの「見守り」

事業者の方が普段の仕事の中で、高齢者や子ども、障がいのある人などの異変を感じた時に市役所に連絡していただく「地域見守りネットワーク事業『まにわのわ』」が始まります。事業の目的と内容について、高齢者支援課 大盛昌 主任に話を聞きました。

「まにわのわ」が始まります

地域の皆さんの目に
事業者の方の目をプラス

現在、地域住民や地区社協の活動などによって、温かい見守りの輪が広がっています。「地域見守りネットワーク事業『まにわのわ』」は、地域の方による「さりげない見守り、声かけ」に加え、各種事業者の方にもご協力いただくことで、この見守りの輪をさらに広げていくというものです。

例えば、「新聞や郵便物がポストにたまっている」などの安否が心配されるような場合、「季節に合わない服を着ている」などの認知症が疑われ

る場合、「見慣れない人が家に入入りしている」など消費者被害が疑われる場合、「家の中から怒鳴り声が聞こえる」など虐待が疑われるような場合など、いつもと違う異変に気付いた場合に市役所にご一報いただきたくと思います。連絡をいただきと直ちに伺って様子を確認するなどし、必要な支援につなげます。

事業者登録にご協力ください

市内の幅広い業種の多くの事業者に登録いただくことで、より多くの目を持って見守りを行うことができ、『誰も安心して暮らせるまちづくり』につながります。この事



事業者登録にご協力ください

高齢者支援課
大盛 昌 主任

業の趣旨にご賛同頂ける事業者の方の多数のご登録をお待ちしております。

皆さんの温かいご協力をお願いします。

真庭市と「見守り協定」を結ぶ 生活協同組合おかやまコープの見守り活動



真庭市と生活協同組合おかやまコープは、商品配達時などに異常を発見した場合に市役所に連絡いただく「見守り協定」を締結しています。

配達する方の声

生活協同組合おかやまコープ
真庭センター 松永 恵さん

コープをご利用いただいている組合員さんには、年配の方や一人暮らしの方も多いため、商品配達の際には普段と変わった様子がないか、いつも気にかけています。お届けに伺った時に、いつも玄関まで出てこられるのに声を掛けても返事なかったらお電話を差し上げたり、元気がない方には明るく声を掛けたり、常にコミュニケーションを取ることを心がけています。

地域に密着した私たちの仕事だからこそできる見守り、声かけ活動をこれからも続けていきたいと思っています。

真庭市の高齢者生活支援サービス 「高齢者等給食サービス事業」を通じた見守り活動

食事の調達が困難な一人暮らしの高齢者や高齢者世帯に対して行う「給食サービス」の際に、あわせて健康状態の把握や孤独感の解消、安否確認を行っています。

配達する方の声

真庭市社会福祉協議会湯原支所
契約職員 柿本 敬さん

「お元気ですか?」「お変わりないですか?」と、できるだけ声を掛けるようにしています。これらもお弁当と一緒にたくさんの笑顔をお届けしたいと思います。



利用する方の声

瀧下 愛子さん(禾津)

いつも体調を気遣う温かい言葉を掛けてくださって本当にありがとうございます。来られる時間をいつも楽しみにしています。



異変に気づいた人に
市役所に連絡してもら
うわけじゃな

地域見守りネットワーク事業 「まにわのわ」イメージ図

温かい目が
たくさんあって
安心じゃのう

事業者による 見守り (普段の仕事の中で)

異変に
気づく

主な対象
高齢者・子ども・障がい者

1 あいさつなど

2 連絡

3 確認・支援

「まにわのわ」協力事業者を募集します

地域の見守りに協力していただける事業者を募集します。登録は、真庭市地域包括支援センター（高齢者支援課内）または各振興局、もしくは真庭市ホームページにある登録用紙に必要事項を記入し、提出してください。登録事業者にはステッカーなどを配布し、ホームページ上で公表します。登録に関する事など詳しくは、真庭市地域包括支援センターにお問い合わせください。

【登録事業者の業種例】

各種宅配業者、商店、金融機関、運輸関係事業者、医療・介護関係事業者など（普段の仕事の中で見守り活動ができる事業者）

事業説明会 ▶ 日時：平成29年1月26日(木) 14:00～
会場：勝山文化センター

登録いただいた事業者の方やこの事業に関心のある事業者の方を対象とした説明会を開催します。真庭市の現状や見守りの視点などについて共に理解を深めてみませんか。

☎ 真庭市地域包括支援センター（高齢者支援課内）TEL7-42-1079 (FAX1390)



登録事業者のステッカー